

令和4年12月 食事予定献立表



栄養士：にしむらみずほ

日	曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちょうしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	10じの おやつ	3じのおやつ	軽食 (夕食)	
1	木	酢豚 まいたけのスープ	豚こま肉(30)	たまねぎ(28)ピーマン(7)にんじん(10) しいたけ(8)たけのこ(18) だいこん(26)まいたけ(12) みずな(6)	油 片栗粉 砂糖 ごま	ケチャップ 醤油 みりん 酢 中華だし 醤油	小魚 せんべい	グリーンコープのおやつ	チャーハン	
15	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	卵スープ	
2	金	ぶり大根 さつまいものみそ汁	ぶり(40) みそ(9)	だいこん(40)きぬさや(2) たまねぎ(24)しめじ(8) にら(2)		醤油 みりん 酒 いりこだし	えびしお	おからドーナツ おから(4)卵(7) ホットケーキミックス(23) 牛乳(6)砂糖(4) 油 麦茶	ピラフ	
16	金	炊き込みごはん	油揚げ(8)	干しひじき(0.7)にんじん(7)	五分つき米	醤油 酒	麦茶		オニオンスープ	
3	土	ハヤシライス カラフルサラダ	牛肉(18) カニカマ(10)	たまねぎ(23)にんじん(8) グリーンピース(3) はくさい(35)コーン(3) ほうれんそう(12)	じゃがいも(25) 五分つき米 油	ハヤシルウ ドレッシング	ベジタブル スティック	グリーンコープのおやつ		
24	土	果物		りんご(50)			麦茶	ミルクココア		
5	月	もちつき会	<焼きもち> もち米 醤油 砂糖 味付けのり	<やさいのめんつゆ和え> にんじん(10)キャベツ(36) こまつな(10)しらす干し(8) めんつゆ ごま	<豆腐のみそ汁> 豆腐(23)はくさい(20) えのき(8)とうみょう(2) みそ(9) いりこだし		クラッカー 麦茶	グリーンコープのおやつ ミルク	おにぎり みそ汁	
6	火	鶏肉の洋風卵とじ ポトフ	鶏もも肉(28) 卵(8) ウインナー(16)	キャベツ(30)にんじん(8)エリンギ(10) グリーンピース(3) たまねぎ(23)にんじん(8) ブロッコリー(13)	オリーブ油 じゃがいも(24)	醤油 コンソメ コンソメ 醤油	たまねぎ スナック	12/6 がね 麦茶	ピラフ	
20	火	ごはん			五分つき米		麦茶	12/20 グリーンコープのおやつ ミルク	卵スープ	
7	水	鮭のみそマヨ焼き はくさいの昆布和え すまし汁	鮭(40) みそ(4) かまぼこ(8)	こねぎ(2) はくさい(32)にんじん(8)ピーマン(5) もやし(18)干しいたけ(0.8) ふかねぎ(3)	マヨネーズ	みりん 酒 塩昆布 鰹・昆布だし 醤油	クッキー	スノーボールクッキー 小麦粉(13)バター(3)砂糖(4) 卵(4)ベーキングパウダー(0.6) バニラエッセンス 粉砂糖 麦茶	おにぎり みそ汁	
19	月	ごはん			五分つき米		麦茶		みそ汁	
8	木	和風スパゲティ かぼちゃの豆乳スープ	ベーコン(13) 豆乳(50)	しめじ(10)ピーマン(7) たまねぎ(28) かぼちゃ(40)はくさい(18) エリンギ(8)パセリ(0.5)	スパゲティ麺(40) 油	醤油 こしょう コンソメ 醤油	小魚 せんべい	グリーンコープのおやつ	ピラフ	
22	木	果物		バナナ(50)			麦茶	ミルクココア	オニオンスープ	
9	金	中華丼 もずくスープ	えび(18)いか(18) かまぼこ(8)	はくさい(36)チンゲンサイ(14) きくらげ(0.5) もずく(12)だいこん(22) みずな(6)えのき(7)	五分つき米 油 片栗粉	中華だし 醤油 みりん 中華だし 醤油	たまねぎ スナック	12/9 グリーンコープのおやつ ミルク	五目炒飯	
21	水	中華ナムル	ハム(12)	きゅうり(18)もやし(27)にんじん(13)	ごま油 砂糖	みりん 醤油 酢	麦茶	12/21 フルーツ白玉・麦茶 白玉粉(18)絹ごし豆腐(12) 砂糖(4)りんご(15)みかん缶(12)	卵スープ	
10	土	魚のフライ ブロッコリーサラダ 豆腐のすまし汁	白身魚(40)卵(4) プロセスチーズ(5) 豆腐(22)		パン粉 小麦粉 油 たまねぎ(23)しめじ(8) こねぎ(2)	酒 こしょう ケチャップ ドレッシング 鰹・昆布だし 醤油	星せんべい	12/10 フルーツ白玉 麦茶	おにぎり	
28	水	ごはん			五分つき米		麦茶	12/28 ラスク・麦茶 食パン(30)砂糖(4) マーガリン(4)	みそ汁	
12	月	厚揚げの煮物 なめこのみそ汁	厚揚げ(30) ちくわ(8) みそ(9)	だいこん(35)干しいたけ(0.5) きぬさや(2)にんじん(8) なす(18)なめこ(8) ふかねぎ(3)わかめ(7)	こんにやく(12) 砂糖	鰹・昆布だし 醤油 みりん いりこだし	おにぎり せんべい	アップルパイ パイシート(30) りんご(30)卵(3) 砂糖(5)レモン汁(1) 麦茶	えびピラフ コーン スープ	
26	月	ゆかりごはん			五分つき米	ゆかり粉	麦茶		コーン スープ	
13	火	豚肉とごぼうのうま煮 かきたま汁	豚もも肉(35) 卵(10)	ごぼう(20)たまねぎ(30)にんじん(10) 切干大根(2)いんげん(2) もやし(18)ほうれんそう(4) しめじ(8)	油 砂糖	醤油 みりん 酒 鰹・昆布だし 醤油	ビスケット	グリーンコープのおやつ	かしわ ごはん	
27	火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア	みそ汁	
14	水	粗食の日	<ごはん> 五分つき米 きび	<ししゃも焼き・山川漬け> ししゃも(30)山川漬け(4)	<厚揚げのみそ汁> 厚揚げ(20)はくさい(22) しめじ(8)こねぎ(2) いりこだし みそ(9)		えびしお 麦茶	がね さつまいも(40) にんじん(6)にら(2)小麦粉(12) 卵(3)砂糖(2) 醤油 塩 油 牛乳	ピラフ 卵スープ	
17	土	パンの日	<セレクトパン> カレーウインナーパン(30) タマヨパン(30) ミルクパン(30)メロンパン(30) あんパン(30)ツナマヨパン(30)	<ココロスープ> だいこん(24)エリンギ(8) にんじん(8)ブロッコリー(8) コンソメ 醤油	<牛乳> 牛乳(180) <やさいソテー> ベーコン(8)たまねぎ(26)ほうれんそう(10) マーガリン 醤油 こしょう	<果物> ぼんかん(50)	小魚 せんべい	グリーンコープのおやつ ミルク		
23	金	クリスマスメニュー	<照り焼きチキン> 鶏もも肉(40) 醤油 みりん	<コンソメスープ> たまねぎ(24)えのき(8)みずな(4) にんじん(8) コンソメ 醤油 <コーンピラフ> ハム(8)コーン(4) マーガリン 五分つき米 コンソメ 醤油	<さつまいもサラダ> さつまいも(26)プロセスチーズ(8) きゅうり(14) マヨネーズ こしょう 醤油		ビスケット 麦茶	クリスマスケーキ ホットケーキミックス(22)卵(10) 砂糖(4)牛乳(8)生クリーム(8) チェリー缶(5)みかん缶(7) 純ココア マーガリン(4) 粉砂糖 牛乳	かしわ ごはん みそ汁	
29 30 31	木 金 土	年末保育		年末保育のため利用申し込みをされた方は、 愛情弁当と水筒(お茶、麦茶etc)の準備をお願いします。				グリーンコープ のおやつ 麦茶	グリーンコープのおやつ 麦茶	ピラフ 卵スープ

- ★乳児については別途、個々の段階に応じたメニューになります。
- ★食物アレルギーをお持ちのお子さんは、医師の指示に応じたメニューになります。
- ★延長保育のおやつ(グリーンコープ等)については、18時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★軽食(夕食)については、19時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★給食、おやつに関する心配、質問等がございましたら、ご遠慮なく給食室の方へお立ち寄りください。
- ★献立に書いてある()は、グラム数です。
- ★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。
- ★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、玄関掲示にてお知らせ致します。ご理解のほどよろしくお願い致します。



☆12月の旬の食材☆

<野菜>かぶ、カリフラワー、みずな、ブロッコリー、しゅんぎく、ふかねぎ、ごぼう、ほうれんそう、はくさい、だいこん、さといも、さつまいも、やまいも、れんこん
 <果物>みかん、りんご
 <魚介>かき、はまち、さわら、さば、たら、ぶり



古紙パルプ配合率100%再生紙を使用